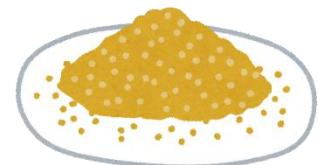
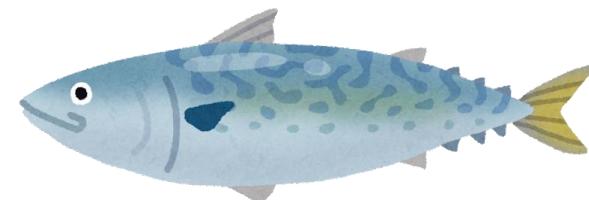


さばのごましょうゆ焼きのさばには、赤血球
をつくるビタミンや、からだをつくるたんぱく
しつ 質などの栄養素が含まれており、ごまには、力
ルシウムや鉄分などの栄養素が含まれています。
どちらも成長期には欠かせない栄養素が豊富に
含まれている食材なので、ぜひ残さずに食べて
みてください。





ごはん、さばのごま醤油焼き、白菜の塩昆布和え、じゃがいものみそ汁